

Mga Madalas na Itanong sa Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

Abril 28, 2022

1. Ano ang novel na nakakahawang sakit?

Ang novel na nakakahawang sakit ay isang nakakahawang sakit na bagong tuklas sa populasyon ng tao. Maaaring sanhi ito ng anumang mga nakakahawang mikrobyo tulad ng virus, bakteryang o mga parasito na kung saan ang populasyon ng tao ay mababa o walang umiiral na imunidad. Maaari itong magresulta sa dami ng namamatay at dami ng nahawaan sa iba't ibang kalubhaan at maaaring maging sanhi ng matagal na paglaganap sa komunidad o magpapatuloy sa isang pandemya.

2. Ano ang novel coronavirus?

Ang mga Coronavirus ay isang malaking pamilya ng mga virus na matatagpuan sa parehong hayop at tao. Ang ilang mga nahawaang tao at kilalang sanhi ng sakit na mula sa karaniwang sipon hanggang sa mas matinding sakit tulad ng Middle East Respiratory Syndrome (MERS) at Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

3. Ano ang Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)?

Ang "Coronavirus disease 2019 (COVID-19)" ay ang sakit na sanhi ng isang bagong coronavirus na tinatawag na "SARS-CoV-2".

4. Ano ang mga sintomas ng COVID-19?

Ang pinakakaraniwang mga sintomas ng COVID-19 ay kinabibilangan ng lagnat, tuyong ubo at pagkapagod. Ang iba pang mga sintomas ay kasama ang pagkawala ng lasa o amoy, kasikipan ng ilong, conjunctivitis, namamagang lalamunan, sakit ng ulo, kalamnan o magkasamang sakit, pantal sa balat, pagduduwal o pagsusuka, pagtatae, panginginginig o pagkahilo. Ang ilang mga tao ay maaari lamang magkaroon ng napakabanayad o di-tukoy na mga sintomas, habang ang ilan ay maaaring magkaroon ng matinding sintomas tulad ng paghinga, sakit sa dibdib o pagkalito.

Ang mga komplikasyon ay maaaring magsama ng pagkabigo sa paghinga, talamak na respiratory depression syndrome (ARDS), sepsis at septic shock, thromboembolism, at / o pagkabigo ng multi-organ kabilang ang pinsala sa puso, atay o bato. May mga ulat na maaaring magkaroon ang mga bata at nagbibinata/nagdadalagang may COVID-19 ng bihira ngunit malalang kondisyong kilala bilang multisystem inflammatory syndrome in children (MIS-C) na humahantong sa pagpalya ng maraming organo at pagkabigla.

Ang mga matatandang tao at iyong mga may pangunahing medical na problema (hal. alta presyon, mga problema sa puso at baga, diabetes, labis na katabaan o kanser) ay may mataas na panganib na magkaroon ng malalang sakit.

Ayon sa impormasyong mula sa Pandaigdigang Organisasyon sa Kalusugan (*World Health Organization* (WHO)), tinatayang 10-20% ng mga tao ang maaaring patuloy na makararanas ng mga katamtaman at pangmatagalang epekto ng COVID-19, kasama na ang pagod at mga sintomas sa palahingahan (*respiratory system*) at mga nerbiyo. Ayon sa WHO, magkakasamang kilalal ang mga epektong ito bilang “Post COVID-19 condition,” o “Long COVID”. Kahit na hindi pa malinaw kung gaano katagal ang mga sintomas, ipinapahiwatig ng kasalukuyang pagsasaliksik na maaaring gumaling ang mga pasyente paglipas ng panahon.

5. Ano ang paraan kung paano mahahawaan ng COVID-19?

Kasama sa mga paraan ng pagkalat ang mga patak mula sa palahingahan, pagdapo sa mga kontaminadong ibabaw o bagay, malapitang aerosol o malapitang pagkalat sa hangoin. Maaari ring kumalat ang virus sa mga lugar na hindi maayos ang bentilasyon at/o matao.

6. Ano ang yugto ng inkubasyon? Gaano ito katagal sa COVID-19?

Ang "panahon ng inkubasyon" ay nangangahulugan na ang panahon sa pagitan ng pagkahawa sa virus at simula ng pagkakaroon ng mga sintomas ng sakit. Karamihan sa sa mga tantiya ng panahon ng inkubasyon ay mula 1 hanggang 14 araw, at maaaring magkaroon ang ilang variant, katulad ng variant na Omicron ng mas maikli pang panahon ng inkubasyon na humigit-kumulang 3 araw.

7. Ano ang paggamot para sa COVID-19?

Kasama sa paggamot ang terapiyang pangsuyporta, paggamot sa mga sintomas, mga sangkap laban sa virus at medisina ng Tsino.

8. Napakataas ba ang dami ng namamatay sa COVID-19?

Mangyaring sumangguni sa [“Provisional Data Analysis on Reported Death Cases”](#).

Mabisa ang mga bakuna sa COVID-19 sa pagprotektang mga tao laban sa sakit na COVID-19, lalo na sa malalang sakit at kamatayan.

Sa kabilang banda, kapwa ang Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) at Middle East Respiratory Syndrome (MERS), ay sakit sa palahingahan na dulot ng coronavirus. Ang nauna ay may dami ng namamatay na halos 9.6% habang ang huli ay lumampas sa sangkatlo (1/3).

9. Wala bang sintomas ang COVID-19? Mamatay ba bigla ang mga pasyente sa kalye?

Kasama sa mga pinakakaraniwang sintomas ng COVID-19 ang lagnat, tuyong ubo at pagod. Maaaring magkaroon ng mga napakabanayad o hindi espesipikong sintomas lamang ang ilang tao, samantalang maaaring magkaroon ang ilan ng mga malalang sintomas katulad ng kakulangan sa hininga, sakit sa dibdib o pagkalito. Kapag may mga

sintomas sa palahingahan, magsuot ng surgical mask, umiwas sa trabaho o pagpasok sa paaralan, umiwas pumunta sa mga mataong lugar at humingi agad ng medikal na payo.

10. Mawawala ba ang COVID-19 nang kusa kapag uminit na ang panahon?

Napagalaman ng isang pag-aaral na ang mga coronavirus ay karaniwang nabubuhay nang mas mahaba at nananatiling aktibo sa mas mababang temperatura sa isang tuyong kapaligiran.

11. Paano maiiwasan ang COVID-19?

Bakuna sa COVID-19

- Ang mga bakuna sa COVID-19 ay epektibo upang maprotektahan ang mga tao laban sa sakit na COVID-19, lalo na sa malalang sakit at kamatayan.
- Ang pagbabakuna ay isa sa mga tool sa pangkalahatang pagtugon sa kalusugan ng publiko sa COVID-19. Ang kumbinasyon ng mga interbensyon na hindi pang-gamot (NPI) na may pagbabakuna ay magpapahintulot sa maximum na proteksyon laban sa virus.
- Gamit ang mga bakunang COVID-19 na ipinakalat, kailangang ipagpatuloy ang mga NPI, kabilang ang distansya sa lipunan, mabuting kalinisan sa kamay at pagsusuot ng mask sa publiko, upang mabawasan ang panganib na maihatid ang virus. Ang mga NPI ay dapat na patuloy na sundan ng mga indibidwal na nabakunahan, pati na rin ang mga hindi pa nabakunahan.
- Para sa mga detalye sa pagbabakuna sa COVID-19, mangyaring sumangguni sa pampakay na website para sa Bakuna sa COVID-19 Programme: www.covidvaccine.gov.hk

Payo sa kalusugan

Ang mga miyembro ng publiko ay hinihimok na lumabas ng kaunti at bawasan ang mga aktibidad sa lipunan tulad ng mga pagtitipon sa kainan o iba pang mga pagtitipon, at panatilihin ang naaangkop na distansya sa lipunan sa ibang mga tao hangga't maaari.

Ang pagpapanatili sa lahat ng oras sa mahigpit na personal at kapaligirang kalinisan ay susi sa personal na proteksyon laban sa impeksyon at pag-iwas sa pagkalat ng sakit sa komunidad:

- Maaaring maiwasan ang pagkalat ng mga virus sa palahingahan mula sa mga taong may sakit sa pamamagitan mga kasyang surgical mask. Mahalaga para sa mga taong may sintomas (kahit na may mga banayad na sintomas lamang) na magsuot ng kasyang surgical mask;
- Magsuot ng isang surgical mask kapag sumasakay ng pampublikong transportasyon o kapag nanatili sa mga mataong lugar. Mahalagang magsuot ng mask nang maayos, kabilang na ang paghugas ng kamay bago magsuot at pagkatapos alisin ang mask;

- Iwasang hawakan ang iyong mga mata, bibig at ilong bago maghugas ng kamay;
- Madalas na maglinis ng kamay, lalo na bago hawakan ang bibig, ilong o mata; bago kumain; pagkatapos gamitin ang banyo; matapos hawakan ang mga pampublikong instalasyon tulad ng mga handrail o hawakan ng pinto; o kapag ang mga kamay ay kontaminado ng sekresyon ng paglahingahan pagkatapos ng pag-ubo o pagbahing;
- Takpan ang iyong bibig at ilong ng papel na tisyu kapag bumahing o umuubo. Itapon ang mga maruming tisyu sa isang may takip na basurahan, pagkatapos ay hugasan nang mabuti ang mga kamay;
- Hugasan ang mga kamay ng likidong sabon at tubig, at kuskusin ng hindi bababa sa 20 segundo. Pagkatapos ay banlawan ng tubig at ipatuyo gamit ang isang magagamit na tuwalyang papel. Kapag nalinis ang mga kamay, huwag pindutin nang direkta muli ang gripo ng tubig (halimbawa, gamit ang isang tuwalyang papel upang balutin ang gripo bago isara). Kung ang mga kagamitan sa paghuhugas ng kamay ay hindi magagamit, o kapag ang mga kamay ay hindi malinaw na marumi, ang pagsasagawa ng kalinisan ng kamay na may 70 hanggang 80% na handrub na nakabatay sa alkohol ay isang mabisang alternatibo;
- Matapos gamitin ang banyo, ibaba ang takip sa banyo bago mag-flush upang maiwasan ang pagkalat ng mga mikrobyo; at
- Kapag may mga sintomas sa palahingahan, magsuot ng surgical mask, lumiban sa trabaho o pagpasok sa klase sa paaralan, iwasang pumunta sa mga mataong lugar at kaagad na humingi ng medikal na payo.
- Panatilihin ang maayos na panloob na bentilasyon;
- Dapat linising maiigi ang tahanan nang hindi kukulang sa isang beses sa isang lingo gamit ang 1 in 99 diluted household bleach (haluin ang 10 ml ng bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite at 990 ml ng tubig), iwanan nang 15 - 30 minuto at, pagkatapos, banlawan ng tubig. Para sa mga metal na ibabaw, idisimpekta gamit ang 70% alkohol;
- Kung kontaminado ang mga lugar ng mga likidong mula sa palahingahan, suka o dumi/ihi, gumamit ng mga naitatapong tuwalyang malakas sumipsip upang linisin ang nakikitang bagay. Pagkatapos, idisimpekta ang ibabaw at ang katabing lugar gamit ang tamang pandisimpekta. Para sa ibabaw na hindi metal, idisimpekta gamit ang 1 in 49 diluted household bleach (haluin ang 10ml ng household bleach na naglalaman ng 5.25% sodium hypochlorite solution at 490ml ng tubig), iwanan nang 15 - 30 minuto, at banlawan ng tubig. Para sa metal na ibabaw, idisimpekta gamit ang 70% alkohol;
- Panatilihin nang maayos at regular ang mga tubo ng paagusan (humigit-kumulang isang beses sa isang lingo), magbuhos ng humigit-kumulang kalahating litro ng tubig sa bawat labasan ng paagusan (U-traps) upang matiyak ang kalinisan ng kapaligiran;

- Bumuo ng mabuting resistensya ng katawan at magpanatili ng malusog na estilo ng pamumuhay. Maaaring makamit ito sa pamamagitan ng balanseng diyeta, regular na ehersisyo at sapat na pahinga; at
- Huwag manigarilyo at umiwas sa pagkonsumo ng alkohol..

12. Anong ang mga pamamaraan ng pag-iwas na dapat gawin kapag naglalakbay sa labas ng Hong Kong?

Ang mga miyembro ng publiko ay mahigpit na hinihimok na iwasan ang hindi mahalagang paglalakbay sa labas ng Hong Kong. Kung hindi maiwasang maglakbay sa mga bansa/lugar sa labas ng Hong Kong, dapat nilang sundin ang payong pangkalusugan sa ibaba:

- Kompletong pagbabakuna sa COVID-19 bago maglakbay ayon sa mga pinakahuling rekomedasyon upang mabisang maprotektahan laban sa sakit na COVID-19 (Para sa mga detalye tungkol sa pagbabakuna sa COVID-19, mangyaring sumangguni sa website tungkol sa ema para sa Programa ng Pagbabakuna sa COVID-19: www.covidvaccine.gov.hk);
- Iwasang dumalaw sa mga mataong lugar at panatilihin ang tamang social distance sa ibang tao hangga't maaari;
- Magsuot ng surgical mask at panatilihin sa lahat ng pagkakataon ang mahigpit na kalinisang personal at sa kamay;
- Madalas na maglinis ng mga kamay, hugasan ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig, at kuskusin nang hindi kukulang sa 20 segundo, pagkatapos, banlawan ng tubig at patuyuin gamit ang naitatapong tuwalyang papel; Kung walang mga pasilidad sa paghuhugas ng mga kamay, o kung hindi malinaw na narumihan ang mga kamay, mabisang kapaalit ang paglilinig ng mga kamay gamit ang handrub na 70 hanggang 80% nakabase sa alkohol;
- Sumunod sa mga patakaran sa ligtas na pagkain at kalinisan katulad ng pag-iwas sa mga produkto ng hayop na hilaw o hindi niluto, kabilang na rito ang gatas, itlog at karne, o pagkain na maaaring kontaminado ng mga sekresyon ng hayop, mga inilalabas (tulad ng ihi) o mga kontaminadong produkto, maliban kung niluto ito ng wasto, hinugasan o binalatan;
- Kung masama ang pakiramdam habang nasa labas ng Hong Kong, lalo na kung may lagnat o ubo, magsuot ng surgical mask, ipagbigay-alam sa kawani ng hotel o tour escort at maghanap agad ng medikal na payo; at
- Pagkatapos bumalik sa Hong Kong, kumunsulta kaagad sa isang doktor kung may lagnat o iba pang mga sintomas, ipagbigay-alam sa doktor ang kamakailan lamang na kasaysayan sa paglalakbay at magsuot ng isang surgical mask na makakatulong na maiwasan ang pagkalat ng sakit.

13. Ano ang gamit ng mask?

Nagbibigay ang face mask ng pisikal na haring sa mga likido at mga malalaking patak na partikula. Ang surgical mask ay isang uri ng karaniwang ginagamit na face mask. Pumili ng tamang sukat upang matakpan nang buo ang ilong, bibig at baba nang walang mga

puwang. Tiyaking nakadikit itong maigi sa mukha sa pamamagitan ng pagbawas ng mga labasan ng hangin mula sa mga gilid.

Ang karamihan ng mga surgical masks ay may disenyong tatlong suson (*layer*) na may kasamang panlabas na susong hindi pinapasukan ng tubig, gitnang susong nagsisilbing haring sa mga germs, at panloob na susong sumisipsip ng halumigmig (*moisture*). Hindi inirerekomenda ang mask na wala ang mga punsiyon sa itaas dahil hindi ito makapagbibigay ng sapat na proteksyon labn sa mga nakakahawang sakit na naikakalat sa pamamagitan ng mga patak mula sa palahingahan. Hindi dapat gamitin ang mga mask na may balbula o butas na hingahan palabas kung saan maaaring huminga nang palabas dahil hindi napiltruhan ang hanging hininga palabas at maaaring magdala ng panganib sa mga nakapaligid na tao kung naimpeksyunan ang taong maysuot ng COVID-19 o iba pang nakakahawang sakit sa palahingahan.

Ang mga pangkalahatang indikasyon para sa pagsusuot ng isang surgical mask ay kinabibilangan ng:

- Upang maprotektahan ang ating sarili: Kapag nag-aalaga sa taong may impeksyon sa palahingahan; o pagbibisita sa mga ospital o mga klinika sa panahon paglaganap ng trangkaso;
- Upang mapigilan ang pagkalat ng impeksyon sa iba: Kapag may mga sintomas ng palahingahan, hal. lagnat, sipon, ubo o pagbahin.

14. Maaari bang magsuot ng face mask ang mga kabataan?

Piliin ang naaangkop na laki ng mask. Ang laki ng bata ay magagamit para sa pagpili tulad ng ipinahiwatig:

- Face mask (kabilang ang kirurhiko masks at tela sa pagtakip ng mukha) ay hindi inirerekomenda para sa mga bata sa ilalim ng edad na 2 taon nang walang pangangasiwa.
- Para sa mga bagong silang na bata at mga batang wala pang 2 taong gulang, magkakaroon ng isang pagkakataon na hindi makahinga o iba pang mga panganib sa kalusugan kung hindi maayos na ginagamit ang face mask. Bilang karagdagan, ang mga bata na gustong hawakan o hilahin ang mask sa kanilang mukha ay nagpapataas ng pagkakataon na magkaroon ng impeksyon.
- Pinapayuhan ang mga magulang na hayaan ang mga sanggol at mga bata na manatili sa bahay hangga't maaari at iwasang dalhin sila sa hindi kinakailangang sosyal na pagtitipon o mga palaruan. Kung may pangangailangan na lumabas, pumili ng hindi mataong lugar at alalahanin na panatilihin ang pagdistansya sa lipunan sa pagitan ng mga bata at ibang tao, at iwasang hawakan ang mga bagay sa paligid o maglinis agad ng mga kamay matapos hawakan ito;
- Dapat tiyakin ng tagapag-alaga ang kanilang sariling kalinisan bago humawak sa mga bata. Panatilihin malinis ang iyong mga kamay at magsuot ng mask kapag pinapakain ang iyong sanggol.

15. Ano ang iba pang mga pamamaraan upang maiwasan ang impeksyon sa palahingahan maliban sa pagsuot ng mask?

Ang mga sumusunod na pamamaraan ng pag-iwas, bukod sa pagsuot ng kasyang surgical mask, na dapat bigyang-diin:

- Ang kalinisan ng kamay ay ang tanging pinakamahalagang hakbang upang mabawasan ang pagkalat ng mga sakit. Ang miyembro ng publiko ay dapat gawin nang tama at regular ang kalinisan ng kamay, lalo na bago hawakan ang mga mata, ilong at bibig; bago kumain o maghanda ng pagkain; matapos gumamit ng banyo; kung kontaminado ang mga kamay ng mga likidong mula sa palahingahan, hal. matapos umubo o bumahing; at matapos humawak ng mga pampublikong instalasyon o kagamitan, katulad ng mga escalator handrail, elevator control, mga panels o mga hawakan ng pinto.
- Hugasan ang mga kamay gamit ang likidong sabon at tubig kapag malinaw na marumi ang mga kamay o malamang na kontaminado ng dugo at likido ng katawan. Kung hindi malinaw na marumi ang mga kamay, maaaring linisin ang mga kamay gamit ang 70 hanggang 80% na may sangkap na alkohol na handrub;
- Panatilihin ang magandang kaugalian sa palahingahan at tamang asal kapag umubo;
- Manatili sa bahay kung may sakit at bawasang makipag-ugnayan sa iba;
- Lumayo sa mga posibleng mapagkukunan ng impeksyon at iwasang makisalamuha sa mga naimpeksyunang tao sa pagbawas ng mga hindi kailangang sosyal na pakikisalamuha at iwasang dumalaw sa mga mataong lugar o paiklin ang tagal ng pananatili hangga't maaari, lalo na para sa mga taong may mataas na panganib na magkaroon ng mga komplikasyong may kaugnayan sa impeksyon, hal. mga buntis na babae o mga taong may mga talamak na sakit.

16. Matapos malinis ang mga kamay ng tubig at likidong sabon, paano dapat isara ang gripo?

Kapag nalinis ang mga kamay, huwag hawakan nang direkta muli ang gripo ng tubig. Halimbawa, maaaring gumamit ang isang tuwalyang papel upang balutin ang gripo bago isara ito.

17. Kung walang tubig at likidong sabon, maaari ba akong gumamit ng may sangkap na alkohol na handrub?

Kung ang iyong mga kamay ay hindi nakikitang marumi, maaari mong gamitin ang 70 hanggang 80% na may sangkap na alkohol na handrub. Maaari itong epektibong maiwasan ang pagkrus ng paghahawa ng mga nakakahawang sakit sa pamamagitan ng mga kamay.

Ang paraan ng pagkuskus ng kamay gamit ang may sangkap na alkohol na handrub ay

katulad ng paghuhugas ng kamay. Gumamit ng may sapat na dami, mga 3 hanggang 5 ml ng may sangkap na alkohol na handrub upang masakop ang lahat ng mga parte ng iyong mga kamay. Kuskusin ang ating mga palad, pagkatapos ay likod ng mga kamay, mga pagitan ng daliri, likod ng mga daliri, mga hinlalaki, mga dulo ng daliri, at pagkatapos ay mga galanggalangan. Kuskusin ang mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo hanggang matuyo ang iyong mga kamay. Hayaang matuyo ang alkohol sa iyong mga kamay, huwag itong ipunas gamit ang tuwalyang papel. Suriin ang petsa ng pag-expire ng may sangkap na alkohol na handrub bago gamitin.

18. Ano ang mga tamang asal kapag umubo?

Takpan ang iyong bibig at ilong ng papel na tisyu kapag bumahing o umuubo. Itapon ang mga maruming tisyu sa isang may takip na basurahan, pagkatapos ay hugasan nang mabuti ang mga kamay. Kung walang papel na tisyu, maaari mong takpan ang iyong bibig at ilong gamit ang iyong blusa o pangitaas na manggas.

19. Bakit mahalaga na mapanatiling maayos ang mga tubo ng paagusan at regular na punuin ang mga U-trap?

Ang silbi ng mga U-trap ay pigilan ang mga mabahong amoy at mga hindi malinis na bagay (kabilang ang mga bakterya at mga virus) sa sistema ng paagusan mula sa pagpasok sa mga lugar na tinitirhan. Ang may sira o tuyong mga U-trap ay maaaring mabalewala ang mahalagang tungkulin na ito.

Ibuhos ang kalahating litro ng tubig sa bawat labasan ng tubig bawat linggo. Bukod dito, ikaw ay dapat na regular na sinusuri ang iyong mga tubo ng paagusan, mga U-trap at mga sanitary fitting at agarang isaayos ang pag-papaayos nito kung may nahanap na pinsala. Dapat ding magdagdag ng tubig sa mga U-trap nang regular upang matiyak na maayos ang kanilang pag-andar.

20. Epektibo baa ng pagdidisimpekta ng ozone?

Ang Ozone ay nakakakati sa mga mata at respiratory tract. Maaari itong maging sanhi ng malubhang pinsala sa baga kung nalanghap sa mataas na konsentrasyon.

Kung ginamit sa mga konsentrasyon na hindi lalampas sa mga pamantayan sa kalusugan ng publiko, ang ozone na inilalapat sa panloob na hangin ay hindi epektibong nag-aalis ng mga virus, bakterya, amag, o iba pang mga pollutants.

21. Nararapat bang i-sanitize ang mga balot ng pagkain?

Ang panganib na makakuha ng coronavirus sa mga balot ng pagkain ay lubhang mababa. Sa katunayan, ang mga kontaminadong kamay ang may pinakamahalagang papel upang maipasa o mahawa ang sakit mula sa paghawak sa iba't ibang bagay at kahit sa bahagi ng katawan ng tao. Sa halip na balot ng pagkain, ang pagkakahawa ng sakit ay mas malamang na maganap sa paghawak sa sa mga madalas hawakan ng mga bagay,

katulad ng mga hawakan ng pinto, hawakan ng mga shopping cart at gripo – kung gaano kadalas nahahawak ng iba't ibang tao ang isang bagay, ganoon din katas ang panganib na ito ay maging kontaminado. Samakatuwid, habang ang ibang mga tao ay maaari paring desimpektahin ang palibot ng mga balot ng pagkain gamit ang mga karaniwang panglinis sa bahay katulad ng mga may alcohol na wipes o mga spray kung kinakailangan, mas makakatulong pa rin kung ang mga tao ay maghuhugas ng kanilang mga kamay ng mabuti, lalo na bago hawakan ang kanilang mga mata, ilong at bibig, pagkauwi sa bahay galing sa pamimili, at pagkatapos hawakan at iimbak ang mga nabiling produkto.

Mga puntong dapat tandaan kung magsasagawa ng padidisimpekta ng pakete:

- Ang pandisimpekta ay dapat na (i) napatunayang mabisa laban sa SARS-CoV-2; (ii) akma sa materyal ng pakete; (iii) ginamit ayon sa mga rekomendasyon ng pabrikante.
- Maglinis ng mga kamay matapos maglinis at magdisimpekta ng pakete.

22. Anu-ano ang dapat tandan kapag gumagamit ng mga pandisimpekta?

Dapat gamitin nang maayos ang pandisimpekta at kaugnay na kagamitan. Maaaring humantong ang hindi maayos na paggamit sa mga masamang epekto sa kalusugan at kontaminasyon ng kapaligiran.

Sundin ang mga panuto ng pabrikante upang matiyak na hinawakan at ginamit nang ligtas at mabisa ang pandisimpekta at kaugnay na kagamitan. Pagtuunan ng particular na pansin ang impormasyon tungkol sa aplikasyon at kaligtasan, katulad ng inirerekomendang paggamit, konsentrasyon at tagal ng paghawak, mga bagay at mga ibabaw na akma sa pandisimpekta, katatagan ng produkto, babala tungkol sa panganib, paraan ng pag-iimbak at personal na pananggalang na kagamitang kailangan kapag ginagamit ang produkto. Ilayo ang pandisimpekta sa mga bata at alagang hayop. Upang maiwasan ang aksidente, huwag ibuhos ang mga pandisimpekta sa ibang mga lalagyan na may ibang mga etiketa (*label*).

Maaaring humantong ang hindi tamang paggamit ng pandisimpekta at kaugnay na kagamitan sa mga masamang epekto sa kalusugan ng mga gumagamit. Nakabatay ang mga masamang epekto sa kalusugan na dulot ng mga pandisimpekta sa maraming paktor, katulad ng mga kemikal na sangkap ng pandisimpekta, tagal ng pagkakalantad at konsentrasyon, daan ng pagkakalantad, indibidwal na kalagayan ng kalusugan, at mga pangkapaligirang kondisyon. Sa pangkalahatan, maaaring magdulot ang direktang paghawak sa pandisimpekta ng mga iritasyon sa mata, balat at palahingahan. Maaari

nitong maapektuhan ang baga kung nalanghap, o makapatay pa kung ginamit nang hindi tama.

Panatilihin ang maayos na bentilasyon habang ginagamit ang pandisimpekta.

Hindi inirerekomendang sprayan ang mga tao ng mga pandisimpekta. Maaaring ipahamak ng kasanayang ito ang kalusaugan at hindi nito mababawasan ang kakayahan ng isang naimpeksyunang tao na magkalat ng virus.

Sa mga panloob na espasyo, karaniwang hindi inirerekomenda ang palagiang aplikasyon ng mga pandisimpekta sa mga ibabaw sa kapaligiran sa pamamagitan ng pag-spray dahil hindi ito mabisa sa pagtanggal ng mga contaminant sa labas ng mga lugar na direktang inisprayan at maaaring magdulot ng iritasyon sa mata, palahingahan at balat at iba pang mga nakalalasong epekto. Kung gagamit ng mga pandisimpekta, dapat itong gawin sa pamamagitan ng damit o pamunas na binasa sa pandisimpekta.